



山崎北小学校 ほけんしつ

気温が下がりにくいよ冬本番。空気が乾燥し、感染症が流行したり、体調を崩したりしやすい季節です。こまめな手洗いや換気、規則正しい生活を意識しましょう。

一方で、冬だからこそ楽しめるものもあります。たとえば、星は冬の方がきれいに見えます。これは空気が乾燥して透明度が上がるからです。また、温かい食べものも寒い日に食べるとよりおいしく感じますよね。冬ならではの楽しみを探してみましょう！

冬に流行しやすい感染症

インフルエンザ



特徴

通常の風邪と比べて、急激に強い症状が現れる。

潜伏期間

1～3日

症状

38度以上の高熱、頭痛、関節痛、咳、鼻水、倦怠感、悪寒 など

ノロウイルス



特徴

感染力が非常に強く、感染者の排泄物やおう吐物などからも感染する。

潜伏期間

1～2日

症状

吐き気、おう吐、下痢、腹痛、軽度の発熱 など

新型コロナウイルス



特徴

風邪のような軽い症状から、強い発熱や呼吸器症状まで幅広い。

潜伏期間

2～4日程度

症状

咳、のどの痛み、37.5度以上の発熱、倦怠感、味覚障害 など

ウイルスにインタビュー「苦手なものは？」

実はな、オレさまたち、湿った空気が苦手なんだ。湿気があると空気の中を飛びづらいし、人間ののどや鼻の中がうるおって、線毛につかまって体の外に出されちゃうんだ。だから、加湿器とか水を飲むとか…そんなことされちゃうと困っちゃうんだ。オレさまたちが体に入る前に洗い流しちゃう手洗い・うがいも苦手だな。

12月の予定

日にち	学年	保健行事名・おしらせ
4日（木）	6年生	喫煙防止教室

6つのポーズを覚えて、手洗い名人になろう！

1 おねがいのポーズ 	2 カメのポーズ 	3 おやまのポーズ 	4 おおかみのポーズ 	5 バイクのポーズ 	6 つかまえた！のポーズ
 てのひらをあわせてすりすり。まずはいちばんひろいところからあらおう。	 おやこのかめのようにてをかさねよう。てのこうもわすれずにね。	 ゆびとゆびをはさんでおやまをつくってゆびのあいだをあらおう。	 おおかみのようにつめをたててごしごし。かくれたばいきんをおいだそう！	 バイクのうんでんみたいに「おやゆびをぎゅっぎゅっ！くちにはいりやすいゆびだからよくあらおう。」	 てくびをにぎってぐりぐり。

12月1日はマラソン大会です

練習の成果を発揮しましょう！

走る前

- ＊ 朝ごはんを食べる
- ＊ 朝起きたときの体の調子を確認する
- ＊ 走る前には準備運動をしっかりとする

走っているとき

- ＊ 自分のペースで走る
- ＊ 途中で気分が悪くなったら走るのをやめ、近くにいる先生や友だちに知らせる
- ＊ ゴールしても、急に止まらないでしばらく歩いて呼吸を整える

走った後

- ＊ タオルでしっかり汗をふき、体が冷えないうちに着替える
- ＊ 手洗いうがいをする